

УДК 391:613 (093.3)

Т. Б. Голубева

АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РУССКОЙ БЫТОВОЙ ЭНЦИКЛОПЕДИИ «ДОМОСТРОЙ»

В статье показаны отечественные традиции здорового образа жизни, основанные на рекомендациях русской бытовой энциклопедии XVI века «Домострой». Автор рассматривает аспекты здорового образа жизни: психическое здоровье; физические нагрузки; разумное устройство домовладения; рациональное питание; повышение иммунитета; сексуальную культуру; ответственное самолечение.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, валеология, «Домострой».

T. Golubeva

ASPECTS OF HEALTHY LIFESTYLE IN RUSSIAN HOUSEHOLD ENCYCLOPEDIA "DOMOSTROY"

The article shows the Russian traditions of a healthy lifestyle. They are based on the recommendations of the Russian encyclopedia "Domostroy" (XVI century). The author considers aspects of a healthy lifestyle: mental health; physical exercises; rational organization of family life; rational nutrition; increase of immunity; culture of sexual relations; responsible self-treatment.

Key words: healthy lifestyle, valeology, "Domostroy".

В учебные планы подготовки бакалавров повсеместно вводится дисциплина «Валеология», предусматривающая изучение исторических аспектов валеологии. В связи с этим представляется целесообразным рассмотреть отечественных традиций формирования здорового образа жизни на примере русской бытовой энциклопедии XVI века «Домострой».

Большинство исследователей относят время ее появления к периоду царствования Иоанна Грозного. Очевидно, что цель написания

© Голубева Т. Б., 2018

книги — установка читателям на повседневное поведение, соответствующее как канонам православия, так и требованиям прагматизма. Целевая аудитория книги — зажиточный горожанин. Принципы изложения материала: системность как теоцентричность; цикличность как возврат к ранее рассмотренным, но мировоззренчески важным рекомендациям; прагматизм; непрерывность как расчет на аудиторию разных возрастов.

Интересно, что, несмотря на глобальные изменения в жизни российского общества за прошедшее время, некоторые установки «Домостроя» сознательно (у представителей традиционной культуры, желающих жить по закону Божьему) или бессознательно сохраняются в повседневной жизни значительной части россиян. Они касаются семейной иерархии, потребительского поведения и др.

Цель настоящего исследования — оценка установок «Домостроя» по формированию здорового образа жизни и профилактике болезней в свете современных валеологических представлений. В виду теоцентричности мышления автора книги на первый план выходит психическое здоровье (без употребления этого термина) в форме заботы о духовном и душевном состоянии читателей, что по существу соответствует современным представлениям о психическом здоровье как первооснове здоровья человека. Лейтмотивом «Домостроя» является тема Божьего воздаяния как за грешную, так и за праведную жизнь: «... если всякие непотребные дела ... сам господин или госпожа творят, или дети их, или люди, или крестьяне их, а они, господа, в том не возбранят им, не уберегут от зла и управы на них не найдут, — точно все в аду и прокляты будут на земле... Надобно каждому человеку ... жить по силе своей и по достатку, и расчетливо на прибыль от законных средств. Ибо такая жизнь благоприятна, и богоугодна, и похвальна от людей, и надежна и себе и детям» [1, с. 74–76]. При этом, по Л. Н. Беленчук, семейная дисциплина построена на свободном о сознании каждым своего места, через самоограничение, добровольное подчинение своих эгоистических стремлений интересам семьи. В те времена в семью входили не только родственники, но и чужие люди, призреваемые хозяевами. Им оказывалась помощь, внимание и забота, как и родным по крови людям [2]. Такое строение семьи вызывало ощущение стабильности у ее членов, резко снижая возможности развития неврозов, психосоматических заболеваний, а также возникновения алкогольной зависимости и целого ряда пограничных психиче-

ских расстройств в виде нарциссизма, депрессии, эйфории, истерии, являющихся бичами современной цивилизации. Исследования также подтверждают, что корни подобных расстройств и инфантильно-эгоцентрические ориентации взрослого населения кроются в нарушениях внутрисемейных отношений в родительской семье [3].

Если же семейная субординация нарушалась, то остальные члены семейства должны были одергивать нарушителя, вплоть до методов физического воздействия. Неудивительно, что благодаря этому правилу для многих россиян, незнакомых с первоисточником, «Домострой» стал символом домашнего насилия. Однако очевидно, что в контексте исторических условий XVI века физическое наказание было вынужденной мерой и, прежде всего, обуславливалось стремлением семьи выживать в отсутствии множества социальных систем: медицинской помощи, пожарной охраны, образования, страхования (в том числе социального) и др. Целью же наказания являлось снижение рисков неблагоприятных событий путем недопущения новых проступков, воспитания виновного и окружающих. Принципы физического воздействия по «Домострою»: «наказывать лишь по вине и по прямой проверке» [1, с. 109]; исполнителю наказания не быть во гневе и не причинить вреда здоровью наказуемого, не ожесточить его — «А за любую вину ни по уху, ни по глазам не бить, ни под дых кулаком, ни пинком, ни палкой не колотить, ничем железным или деревянным не бить; кто в сердцах или с кручины так бьет, многие беды от того бывают: слепота и глухота, и руку и ногу вывихнут, и палец, и головная и зубная боль, у беременных женщин и повреждение детей в утробе. Поэтому мужу бить плетью — бережно, с поучением; оно и вразумительно, и больно, и страшно, и здорово; и только за большую вину и огорчение, за серьезное и страшное послушание ...Да, поучив, примолвить, чтобы не гневалась» [1, с. 108–109]. Интересен факт, отмечаемый Л. Н. Беленчук, — поощрение внутри семьи должно было производиться прилюдно, а наказание — осуществляться наедине [2].

Режим труда и отдыха также способствовал сохранению психического здоровья. Приветствовался отдых в форме общения на духовно-нравственную тематику или же по поводу ведения домашнего хозяйства с соблюдением определенного этикета: «пригоже встречаться не ради еды и питья, но ради доброй беседы и науки, чтобы запомнить все для себя впрок... все то хорошее примечать и всему внимать

чего не знаешь и не умеешь, и спрашивать о том вежливо и ласково, и за науку благодарить...» [1, с. 93].

«Домострой» подчеркивает важность порядка в доме как стиля жизни, так и стиля ведения домашнего хозяйства (соблюдения норм противопожарной безопасности, гигиены и др.). Упорядоченный стиль жизни очень важен для психического здоровья детей — им исподволь внушается модель будущей жизни — в своей семье и обществе. Прошедшие выпуски телевизионных программ «Суперняня» американского и российского производства также хорошо иллюстрировали положение о необходимости порядка в доме. Исправление сложных ситуаций, когда молодые родители отчаялись из-за поведения своих малолетних детей, начиналось с того, что «Суперняня» после наблюдений за семьей предлагала свод правил, содержащий обязанности всех домочадцев и систему запретов (например, ругаться, применять силу), а также распорядок дня. Одновременно взрослые совместно с детьми приводили жилище в порядок. Через непродолжительное время наблюдался положительный эффект — дети и родители становились спокойнее, конфликтные ситуации возникали все реже, исчезали предпосылки возникновения пограничных психических расстройств. Отметим, что концепция «Домостроя» о соблюдении порядка в доме соответствует и современным идеям профилактики травматизма в быту. К примеру, «... обрезки бревен и обрубки досок — все держать в сторонке, где удобно, а не на дороге...» [1, с. 146].

Вследствие отсутствия квалифицированной медицинской помощи, эффективных лекарственных препаратов и структуры смертности, в которой доминировали инфекционные заболевания, в книге неоднократно даются рекомендации по гигиене в быту — «А в горнице, и в комнате, и сенях, и на крыльце, и на лестнице всегда было бы чисто, будь рано или поздно, а стол и посуду всякую мыть чисто, и скатерть чтоб была чиста» [1, с. 90]. Особое внимание уделяется культуре питания: «в какой посуде что будет из еды или питья, так чтобы было закрыто чистоты ради... от тараканов и иной нечисти» [1, с. 106]; «поставив на стол еду или напитки, не кашлять над ними, не сморкаться» [1, с. 134]; записывать, когда были поставки продукции.

Тема физического воспитания не рассматривалась в «Домострое», однако, рефреном проходят установки зажиточному горожанину на постоянный физический труд и рукоделие, осмотр дома и приусадебной территории. Человек должен быть все время занят, способен «находить

дела» для поддержания и дома, и вещей в хорошем состоянии. Вместе с тем он должен трезво оценивать собственные потребности в пище в соответствии с физическими нагрузками («Праздный да не ест» [1, с. 283]) и свои возможности в соответствии с уровнем физической подготовленности. К примеру: «... если кто увидит на реке мутные волны и никто через нее не переправляется, а он, понадевшись на себя, вздумает дерзнуть ее перейти и, отправившись, в беду попадет, и погибнет, то ... сам он себе убийца» [1, с. 288]. На наш взгляд, мысли автора о самоубийственном характере подобного поведения справедливы и в отношении современных бейсджамперов, любителей хелиски, кейв-дайвинга и других опасных видов физических нагрузок, а также тех, кто их пропагандирует.

Как известно, многие болезни обусловлены неправильным питанием. В XVI веке люди потребляли экологически чистые продукты питания, однако, «Домострой» предупреждает о болезнях тех, кто «ест и пьет без воздержания до объедения и пьянства и в неурочное время» [1, с. 62], а также правильном потреблении некоторых продуктов. К примеру, «каждому нужно остерегаться недопеченного хлеба, потому что от него возникают болезни страшные и тяжелые; не будем есть хлеба горячего и слишком мягкого — пусть он ночь пролежит» [1, с. 250]. В книге дается много советов на тему как «подстраховаться» от голода, дешево закупить продукты и сохранить их полезные свойства, насыщаться витаминами (без употребления этого термина) летом. Варианты меню для постных, обычных и праздничных дней учитывают принцип разнообразия.

Автор «Домостроя» размышляет и о пользе сурового климата, рекомендуя приучать себя к нему, т. е. закаливаться: «чрезмерная стужа, пронизывающая тело, уничтожает причины многих болезней и вызывает хорошее пищеварение, и оттого, не давая развиваться заразным чирьям, долгую жизнь дарует, нерушимую крепость, добрую кровь» [1, с. 236]. Говоря о сексуальной культуре, автор подчеркивает с одной стороны, важность соблюдения канонических требований добрачного целомудрия, а с другой — учет физиологических потребностей человека: «Холостых же парней и девок, вошедших в возраст, жени, ибо, согласно апостолу: «честен брак и ложе нескверно» [1, с. 53].

Современный человек, в отличие от человека XVI века, может выбирать между лечением у квалифицированного специалиста и самолечением, при этом рекомендуется ответственное самолечение (терминология Всемирной организации здравоохранения), основной идей

которого является ответственность человека за состояние собственного здоровья. «Домострой» же, в фактическом отсутствии, профессионалов-медиков, содержит актуальный для современных почитателей экстрасенсорики призыв не приглашать к себе «ни чародеев, ни кудесников, ни волхвов» [1, с. 66].

Местами текст «Домостроя» становится отличной иллюстрацией экологического правила «польза-вред», суть которого в том, что для организма вредны как недостаток какого-либо микроэлемента питания, так и его избыток. Рассмотрены действия на организм самых популярных в то время продуктов питания — пшеницы, капусты и др. Также с позиции «польза-вред» рассматривается и баня, делается вывод: «Умеренно париться — телу радость» [1, с. 270].

Таким образом, в свете современных валеологических знаний идеи «Домостроя» — упорядоченный стиль жизни, избегание излишеств и бережное отношение как к собственному здоровью, так и к здоровью окружающих, отрицательное отношение к экстрасенсорике — сохраняют актуальность.

Литература

1. Домострой. Как устроить свой быт богоугодно, а жизнь свято. М. : Паломник, 2006. 299 с.
2. Беленчук Л. Н. История отечественной педагогики: учебное пособие. М. : Изд-во ПСТГУ, 2005. С. 30—32.
3. Соколова Е. Т., Николаева В. В. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях: монография. М. : SvR-Аргус, 1995. С. 47.

List of references

1. *Domostroj. Kak ustroit' svoj byt bogougodno, a zhizn' svjato* (2006). [The "Domostroy". How to arrange the life it is charitable, and life sacredly] Moscow, Palomnik Printed, 299 p. (In Russ.)
2. Belenchuk L. N. (2006). *Istorija otechestvennoj pedagogiki: uchebnoe posobie* [History of domestic pedagogics: manual]. Moscow, PSTGU Printed, Pp. 30—32. (In Russ.)
3. Sokolova E. T., Nikolaeva V. V. *Osobennosti lichnosti pri pogranychnyh rasstrojstvah i somaticheskikh zabolevanijah: monografija* [Features of the personality at boundary frustration and somatic diseases: monograph]. M.: SvR-Argus Publishing House, 1995. S. 47. (In Russ.)